TC 790

NOTICE D'UTILISATION
OPERATING INSTRUCTIONS
MODO DE EMPLEO
GEBRAUCHSANWEISUNG
ISTRUZIONI PER L'USO
GEBRUIKSHANDLEIDING

MANUAL DE UTILIZAÇÃO
INSTRUKCJA UŻYTKOWANIA
HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ
Инструкция по использованию
使用说明书

DOMYOS

TC 790

Notice à conserver
Keep these instructions
Bitte bewahren Sie diese Hinweise auf
Istruzioni da conservare
Conservar instrucciones
Bewaar deze handleiding
Instruções a conservar
Zachowaj instrukcję
Őrizze meg a használati útmutatót
Сохранить инструкцию
请妥善保存说明书

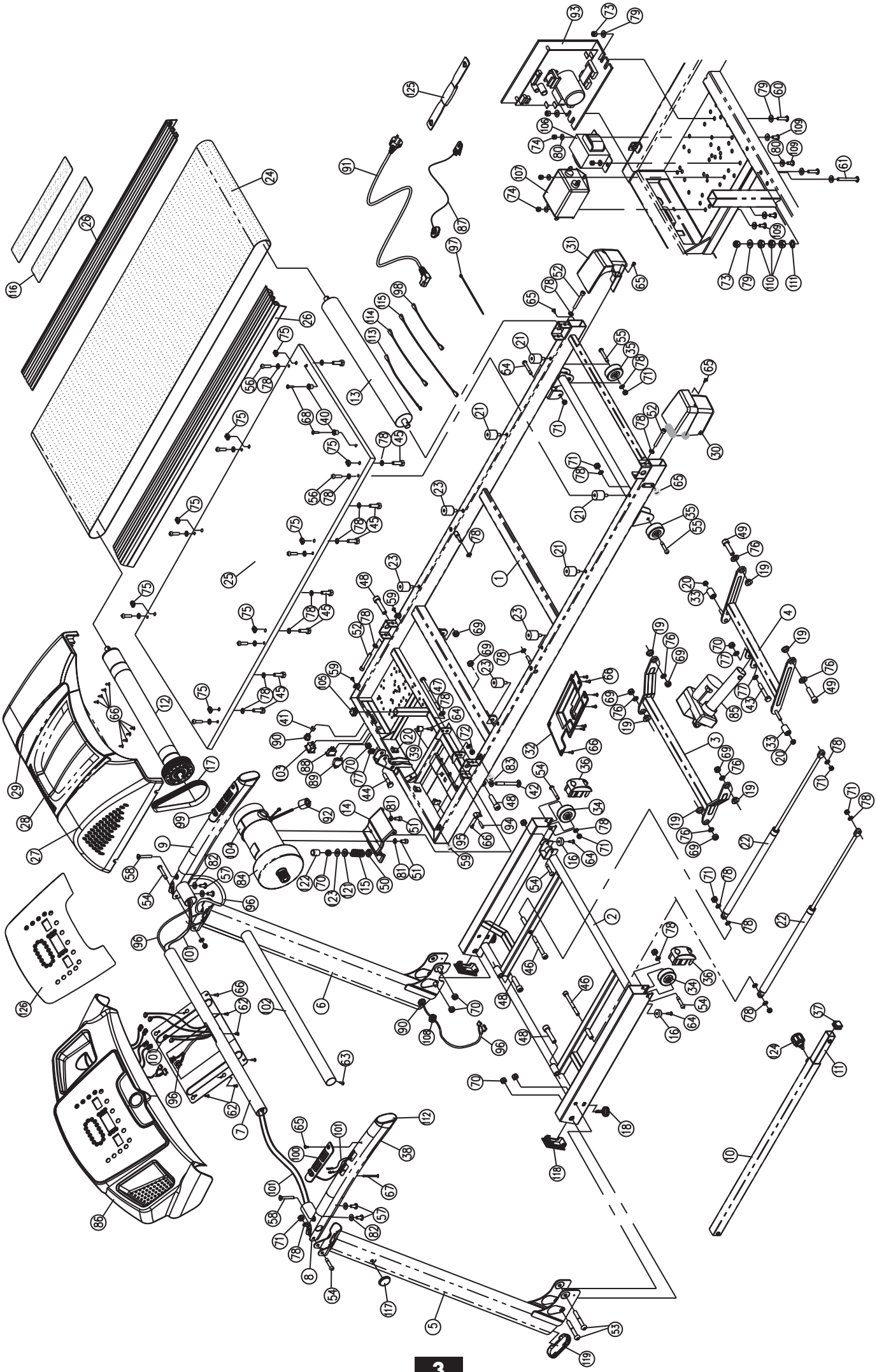
oxylane
www.domyos.com

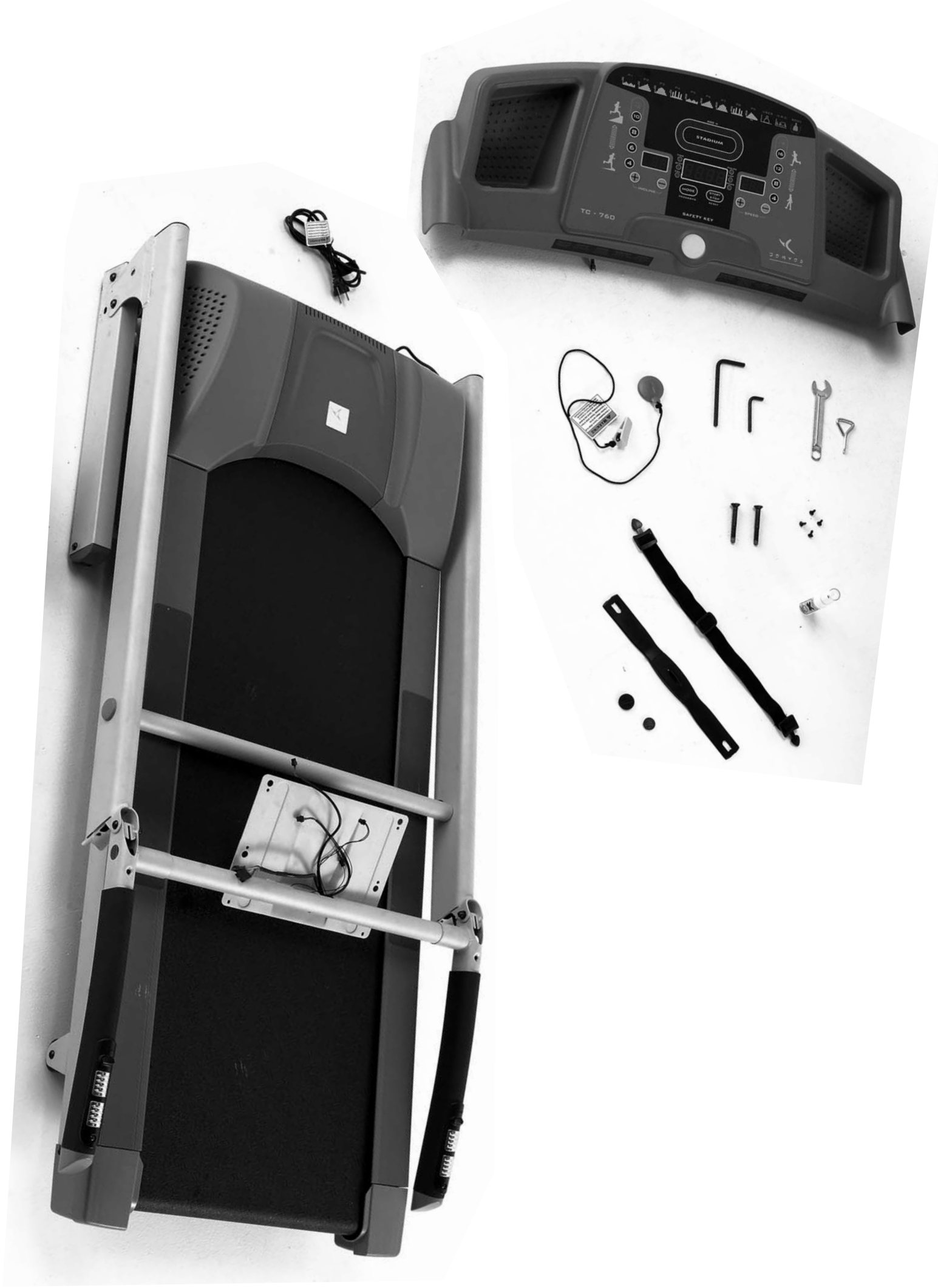
OXYLANE - 4, Boulevard de Mons - BP299 - 59665 Villeneuve d'Ascq Cedex - France

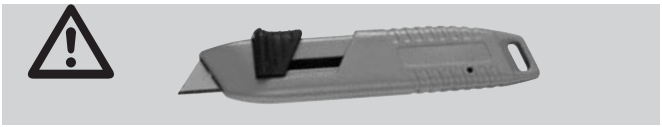
Made in Taïwan - Hecho en Taïwan - Fabricado em Taiwan -
制造 台湾 - Произведено на Тайване

Импортер :
ООО «Октоблу», 141031, Россия, Московская область, Мытищинский район, МКАД 84-й км., ТПЗ «Алтуфьево», владение 3, строение 3

Réf. pack : 1167.069 - CNPJ : 02.314.041/0001-88 合格品




STADIUM
TC - 760
SAFETY KEY

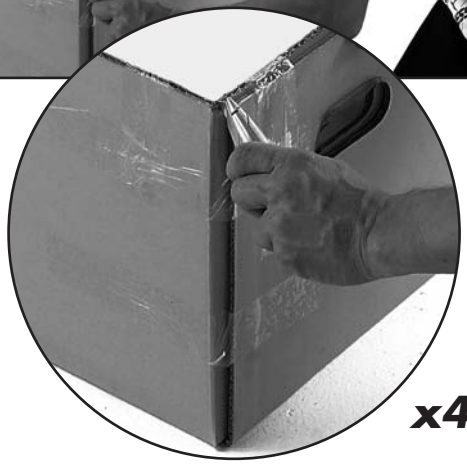


1a

1b

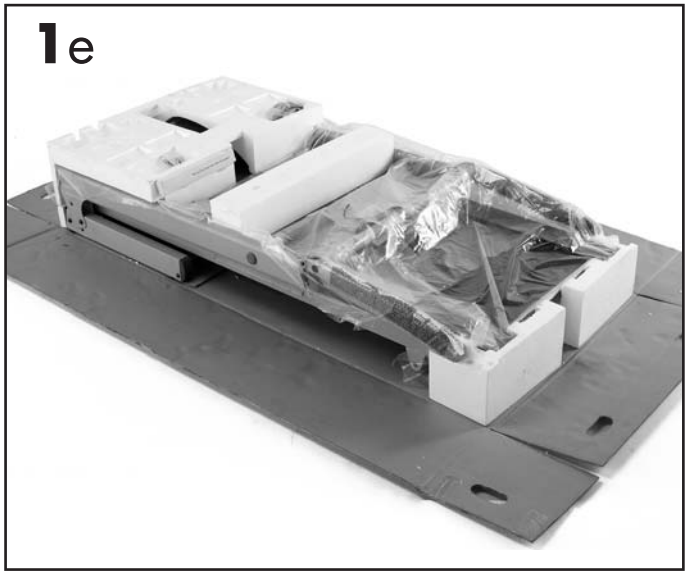
1c

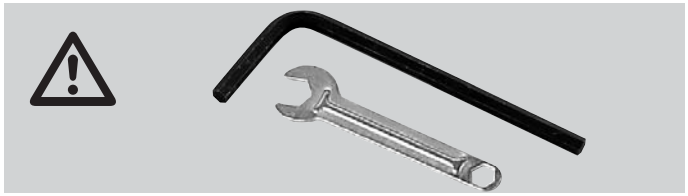
1d



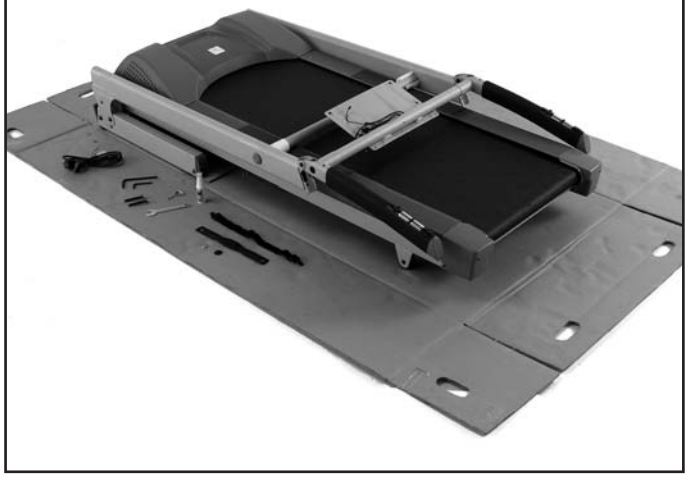
x4

1e

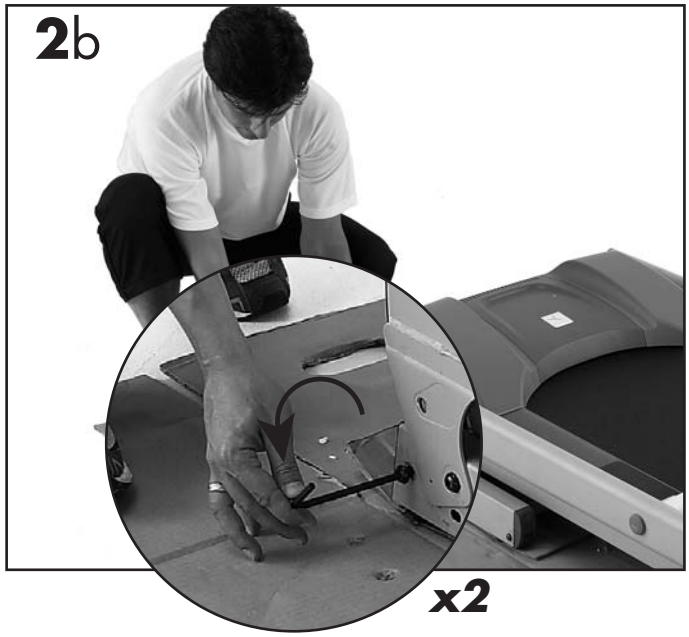




2a



2b

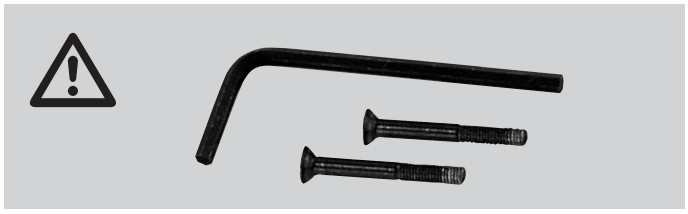


x2

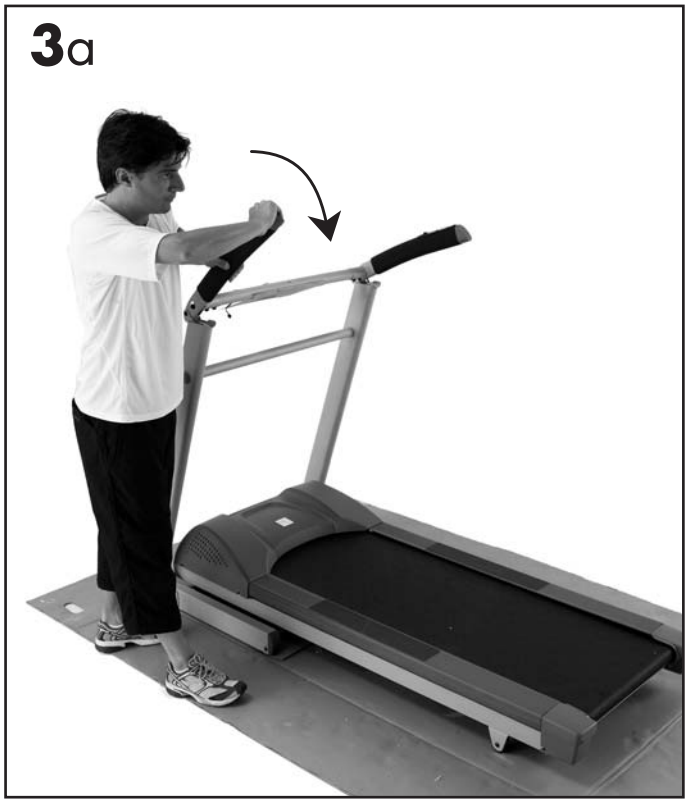
2c

2d

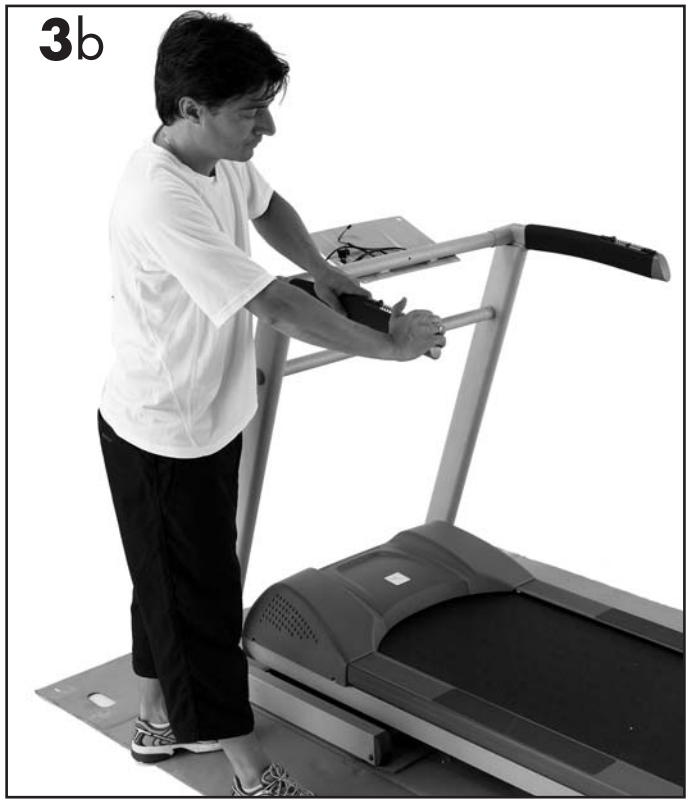
x2

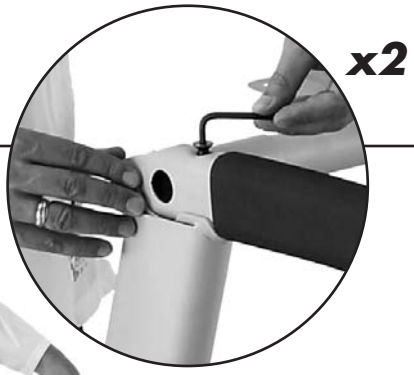


3a

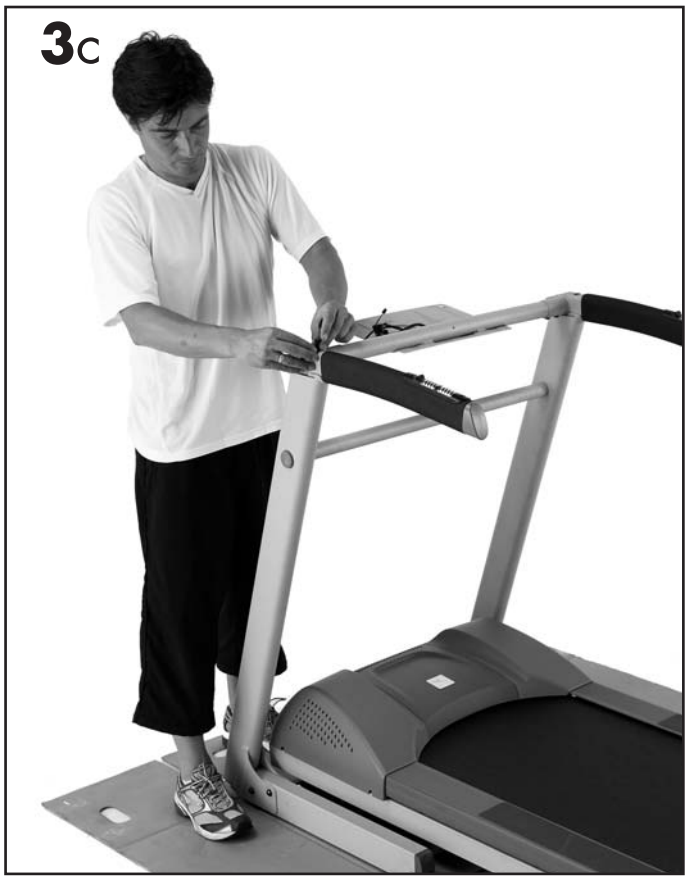


3b





3c



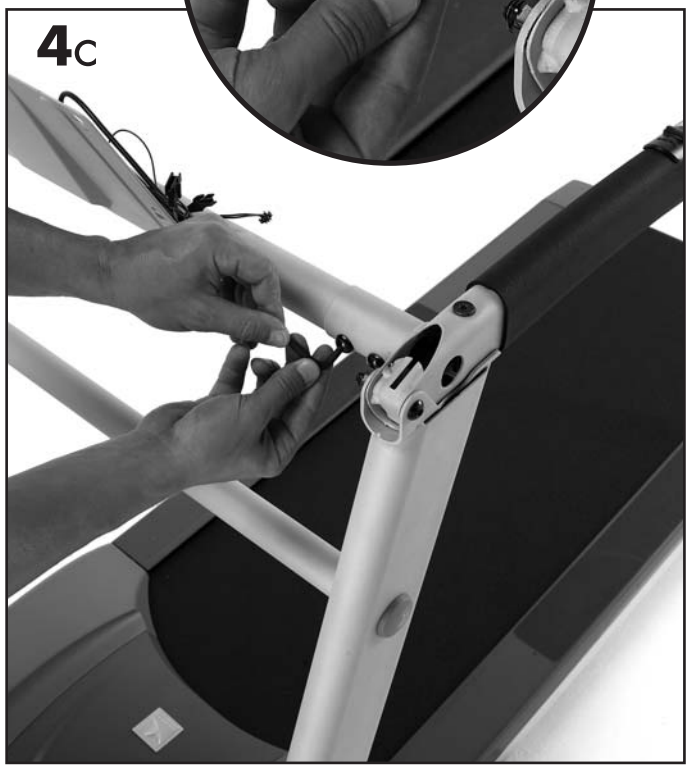
3d

4a

x4

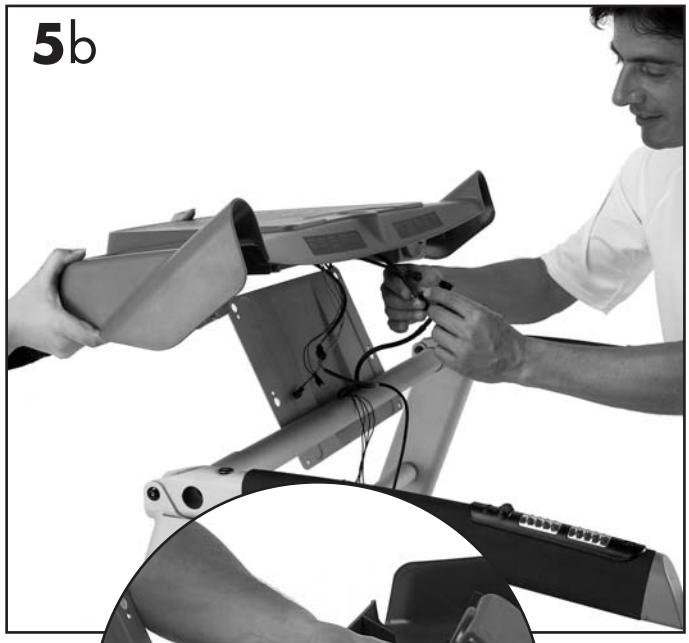
4b

4c



5a

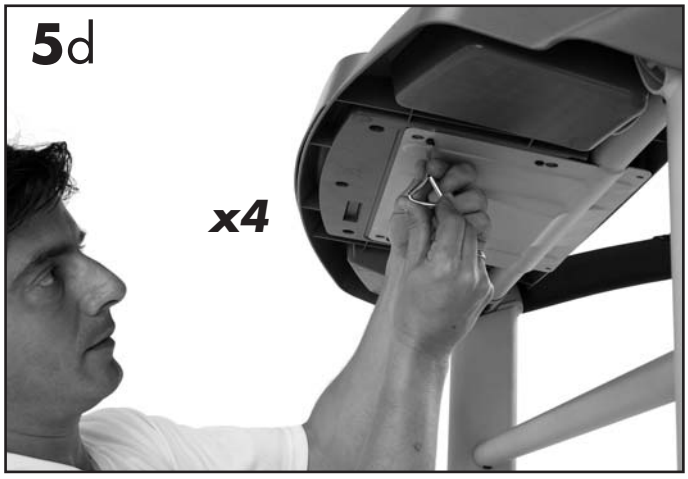
5b



CLIC !
x6

5c

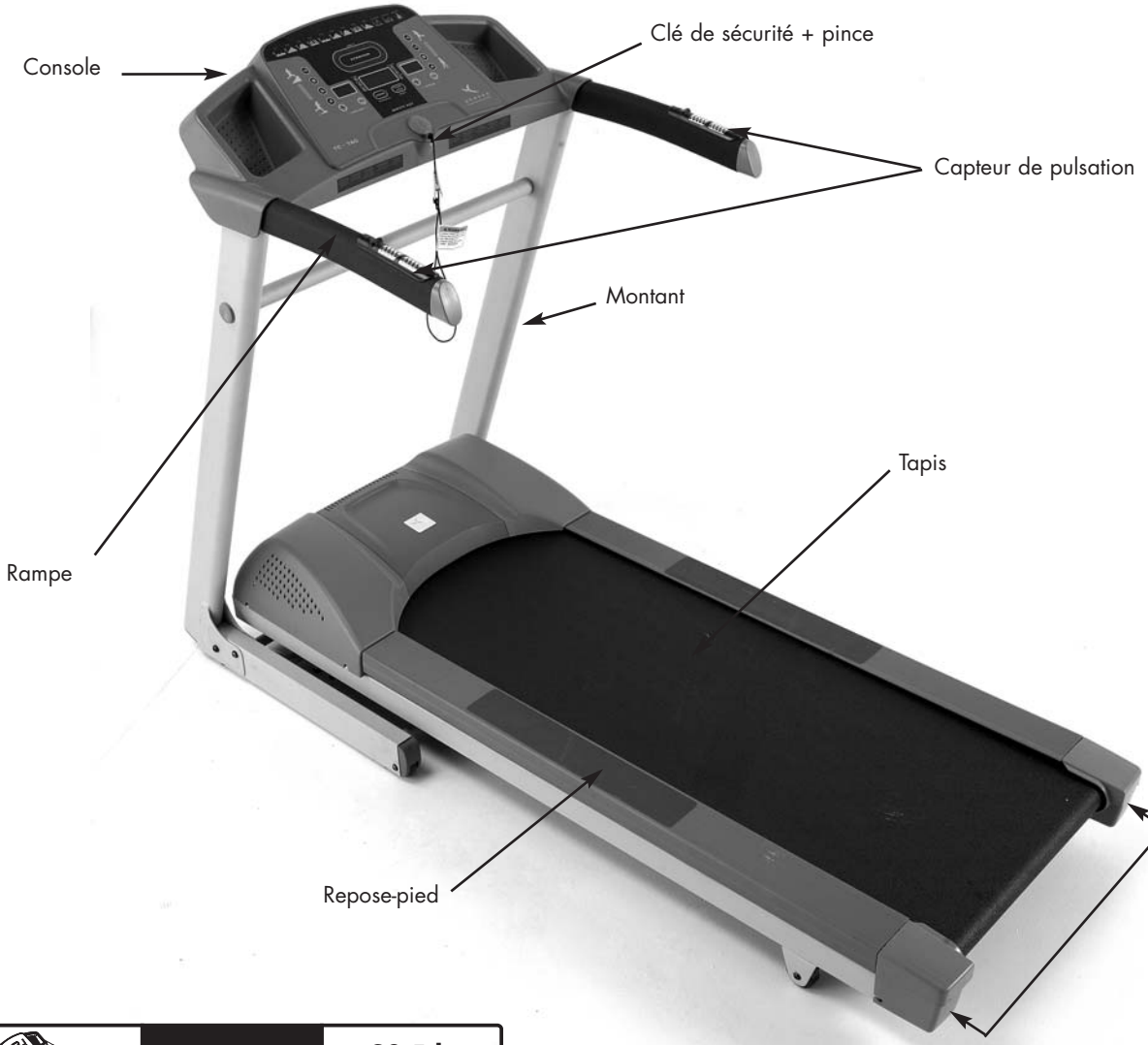
5d



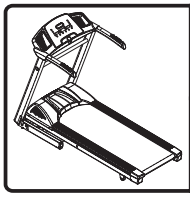
x4

F R A N Ç A I S

Vous avez choisi un appareil Fitness de marque DOMYOS. Nous vous remercions de votre confiance.
Nous avons créé la marque DOMYOS pour permettre à tous les sportifs de s'entraîner à domicile.
Nos produits sont créés par des sportifs pour des sportifs.
Nous serons heureux de recevoir toutes vos remarques et suggestions concernant les produits DOMYOS.
Pour cela, l'équipe de votre magasin est à votre écoute ainsi que le service conception des produits DOMYOS.
Si vous souhaitez nous écrire, vous pouvez nous envoyer un mail à l'adresse du site internet : www.domyos.com en choisissant votre pays.
Nous vous souhaitons un bon entraînement et espérons que ce produit DOMYOS sera pour vous synonyme de plaisir.



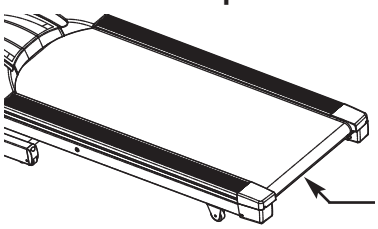
MAXI
130 kg / 286 lbs



TC 790	**92,5 kg 203,9 lbs**
188 x 82 x 133 cm 74 x 33 x 52 inch	

AVERTISSEMENT
- Lire tous les avertissements apposés sur le produit.
- Avant toute utilisation, lire toutes les précautions d'usage ainsi que les instructions de ce manuel d'utilisation.
- Conservez ce manuel pour vous y référer ultérieurement.

Modèle N° : _____
N° de série : _____
Pour toute référence ultérieure, veuillez inscrire le numéro de série dans l'espace ci-dessus.

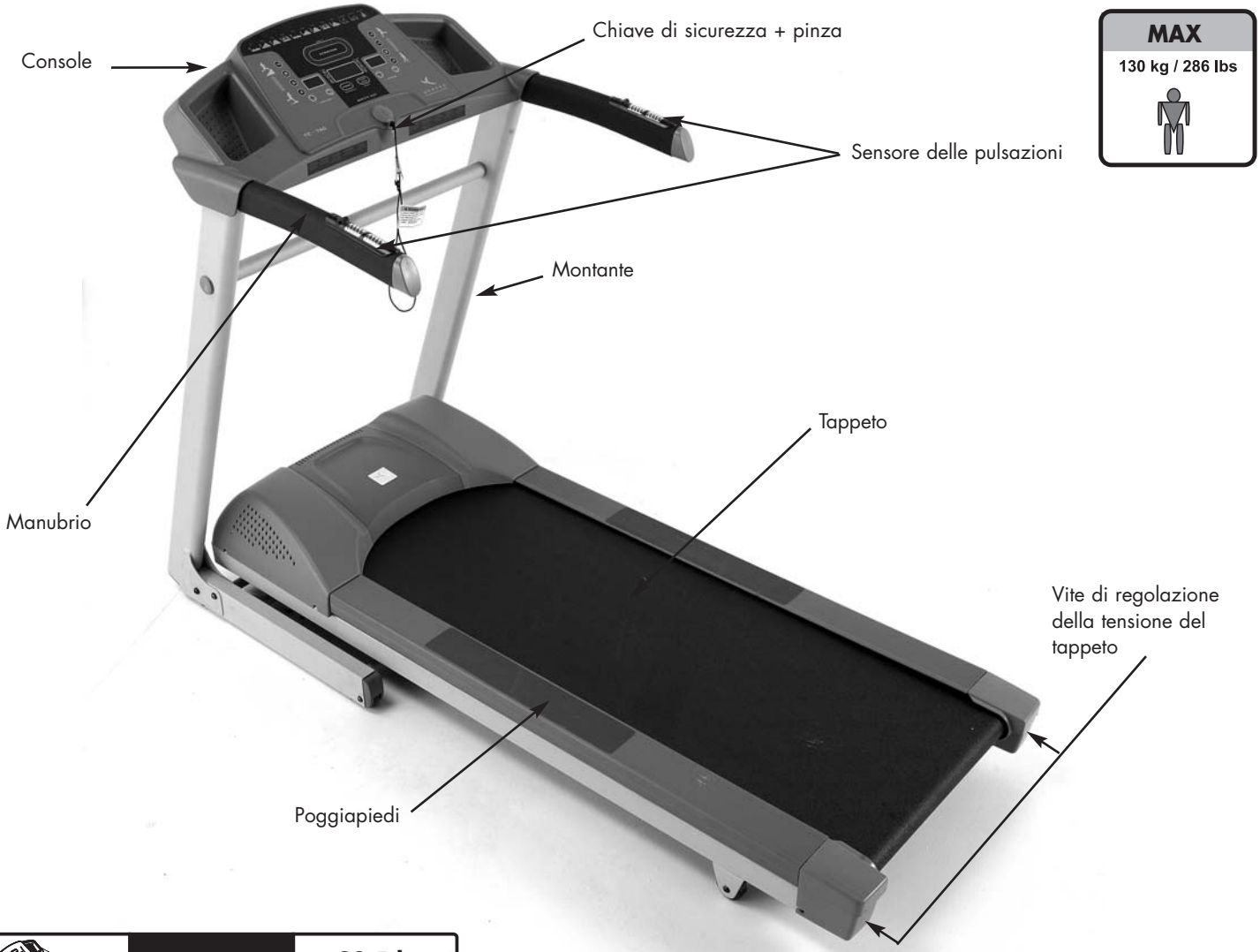


Vitesse maximum	18 km/h
Voltage	220-240 Volts AC / 50 Hertz
Puissance	1680 watts
Puissance moteur	2 cv
Puissance moteur en pointe	4,5 cv
Poids du produit	92,5 kg
Poids dans le carton	102 kg
Dimension position déplié	188 x 82 x 133 cm
Dimension position plié	97 x 82 x 162 cm
Dimensions carton	187 x 87 x 34 cm

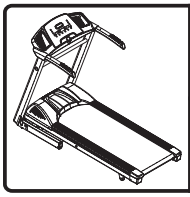
Niveau de pression acoustique mesuré à 1m de la surface de la machine et à une hauteur de 1,60m au-dessus du sol : 75±5 dB (vitesse maximum).

I T A L I A N O

Ha scelto un apparecchio Fitness di marca DOMYOS. La ringraziamo per la sua fiducia.
Abbiamo creato la marca DOMYOS per permettere a tutti gli sportivi di allenarsi a casa.
I nostri prodotti sono creati da sportivi per sportivi.
Saremo felici di ricevere tutte le osservazioni e suggerimenti riguardanti i prodotti DOMYOS.
Per questo il personale del suo negozio è a sua disposizione così come il servizio di progettazione dei prodotti DOMYOS.
Se desidera scriverci, può inviarci un'e-mail all'indirizzo del seguente sito internet: www.domyos.com scegliendo il suo paese.
Le auguriamo un buon allenamento e speriamo che questo prodotto DOMYOS sarà per lei un sinonimo di piacere.



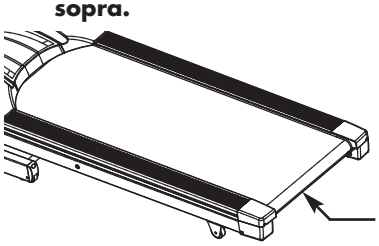
MAX
130 kg / 286 lbs



TC 790	**92,5 kg 203,9 lbs**
188 x 82 x 133 cm 74 x 33 x 52 inch	

AVVERTENZA
- Leggere tutte le avvertenze relative al prodotto.
- Prima dell'utilizzo leggere tutte le precauzioni per l'uso e le istruzioni di questo manuale d'uso.
- Conservare il manuale per futuro riferimento.

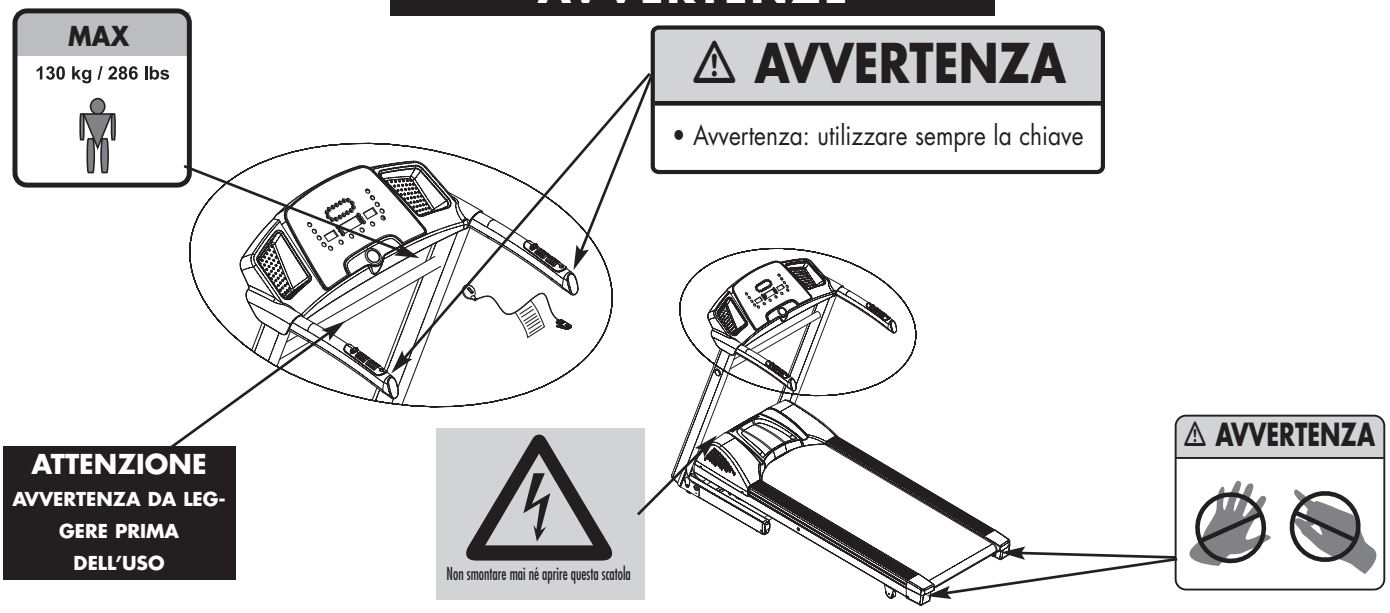
Modello N°: _____
N° di serie: _____
Per futuro riferimento, scrivere il numero di serie nello spazio qui sopra.



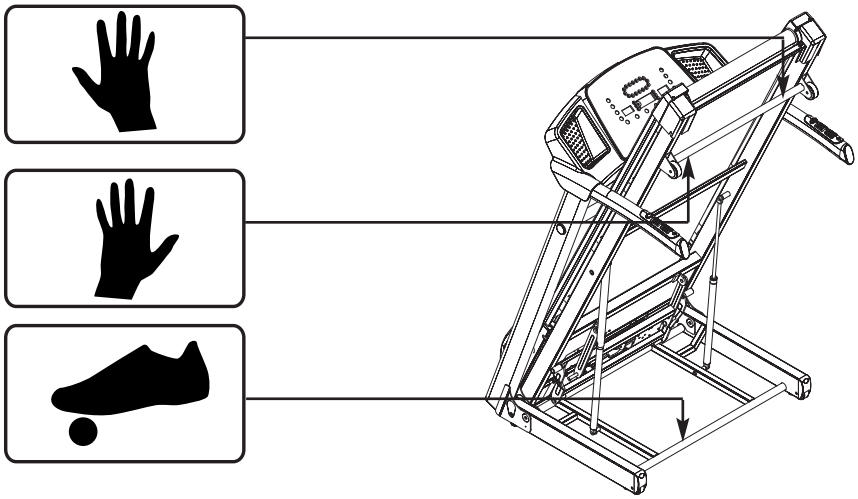
Velocità massima	18 km/h
Voltaggio	220-240 Volts AC / 50 Hertz
Potenza	1680 watt
Potenza motore	2 cv
Potenza motore di punta	4,5 cv
Peso del prodotto	92,5 kg
Peso con l'imballo	102 kg
Dimensioni posizione aperta	188 x 82 x 133 cm
Dimensioni posizione chiusa	97 x 82 x 162 cm
Dimensioni imballo	187 x 87 x 34 cm

Livello di pressione acustica misurato a 1m dalla superficie della macchina e a un'altezza di 1,60m sopra il suolo: 75±5 dB (velocità massima).

AVVERTENZE



AVVERTENZE

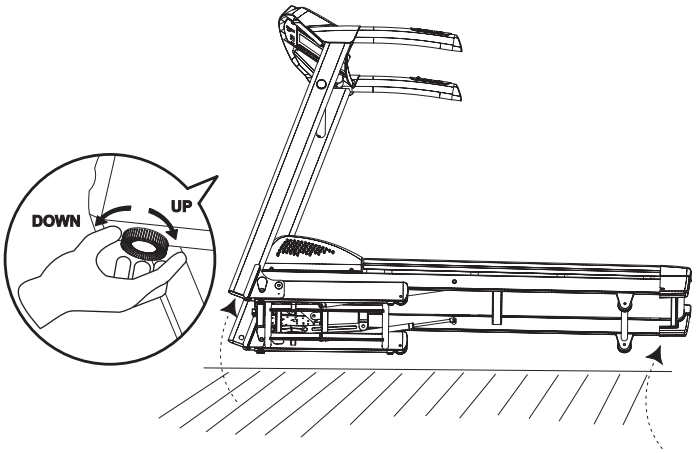


REGOLAZIONE ORIZZONTALE

Per assicurare la perfetta stabilità della macchina sul suolo è possibile intervenire sulle 2 viti situate sul davanti del telaio.

1. Sollevare la macchina da un lato e girare la vite situata sul davanti del telaio.
2. Per serrare la vite, girare in senso orario e inversamente.

Dopo ogni spostamento verificare la stabilità ed effettuare regolazioni in caso di necessità.



SICUREZZA

Avvertenza: per ridurre il rischio di gravi lesioni e di danni al prodotto, leggere le importanti precauzioni per l'uso qui di seguito prima di utilizzare il prodotto.

1. Leggere tutte le istruzioni di questo manuale prima di utilizzare il prodotto. Utilizzare il prodotto esclusivamente nelle modalità descritte in questo manuale. Conservare questo manuale per tutta la durata in vita del prodotto.
2. Spetta al proprietario verificare che tutti gli utilizzatori del prodotto siano adeguatamente informati su tutte le precauzioni per l'uso.
3. Domyos non si assume alcuna responsabilità in caso di denunce per lesioni o danni inflitti a chiunque o originati dall'utilizzo non coretto di questo prodotto da parte dell'acquirente o di altra persona.
4. Questo apparecchio è conforme alle norme europee (EN-957-1 e 6 classe HB e normativa CE) relative ai prodotti Fitness in uso domestico e non terapeutico (equivalente a GB17498).

RISCHI ELETTRICI

5. Immediatamente dopo ogni utilizzo e prima di qualsiasi intervento di pulizia, di montaggio o di manutenzione, staccare l'interruttore principale e scollegare il tapis roulant dalla presa di corrente.
6. Non lasciare mai la macchina accesa senza sorveglianza.
7. Non utilizzare mai questa macchina con un cavo o un spina elettrica danneggiata, se è caduta, se ha subito dei danni o se è stata in contatto con acqua.
8. Non utilizzare la macchina in un ambiente dove vengono utilizzati prodotti nebulizzati o in presenza di somministrazione di ossigeno.
9. Non tirare mai la macchina tramite il cavo di alimentazione elettrica, né servirsi del cavo come impugnatura.
10. Se si necessita di una prolunga, utilizzare esclusivamente una prolunga dotata di una presa di messa a terra con una lunghezza massima di 1,5 m.
11. Tenere il cavo elettrico a distanza da superfici calde.
12. Avvertenza: collegare la macchina esclusivamente ad una presa correttamente messa a terra.
13. Il tapis roulant deve essere collegato ad una presa elettrica su una rete di 10 A (ampère)
14. L'impianto elettrico dell'abitazione deve essere in buono stato e conforme alle norme in vigore.
15. Il quadro elettrico dell'abitazione deve essere obbligatoriamente dotato di un interruttore differenziale 30 mA. Questo dispositivo individua le dispersioni di elettricità e garantisce la sicurezza delle persone.
16. In alcune zone è obbligatoria l'installazione di un parafulmini sul quadro elettrico. Verificare se la normativa della vostra regione o paese richiede l'installazione del parafulmini.

Istruzioni riguardanti la messa a terra

Questo prodotto deve essere messo a terra. In caso di malfunzionamento o rottura, la corrente è rinviata alla terra per ridurre il rischio di folgorazione. Inoltre, questa macchina è dotata di un cavo munito di un filo e di una spina con terra. La spina deve essere collegata ad una presa di corrente correttamente installata e dotata di terra conformemente alla regolamentazione in vigore. Un collegamento inappropriato della spina con la terra della macchina può provocare il rischio di folgorazione. In caso di dubbio, fare controllare da un elettricista qualificato se è il prodotto è correttamente messo a terra. Non effettuare alcuna modifica della spina fornita con il tapis roulant. Se non si adatta alla presa di corrente fare installare una presa correttamente messa a terra da un elettricista qualificato.

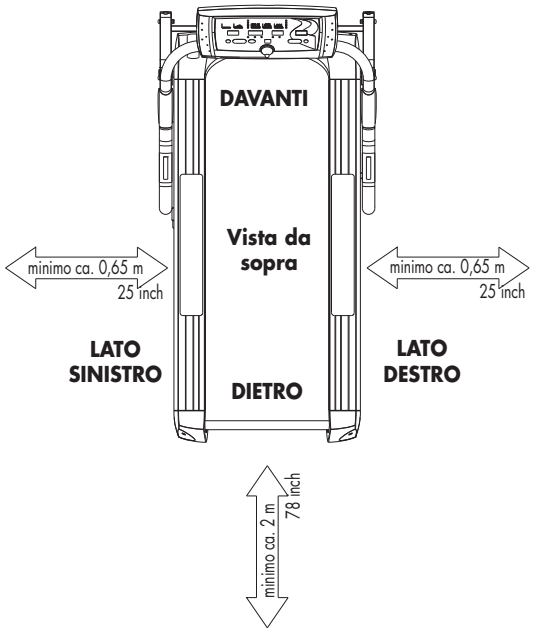
PERICOLO:

Prima di procedere ad una qualsiasi operazione di manutenzione o un controllo visivo del tapis roulant, spegnere l'interruttore principale e staccare la spina elettrica dalla presa di corrente. Non togliere mai il coperchio del motore. Regolazioni e manipolazioni diverse da quelle descritte in questo manuale devono essere effettuate esclusivamente da un tecnico autorizzato. Il mancato rispetto di questa misura di sicurezza può essere causa di lesioni gravi o mortali

RISCHI MATERIALI:

17. Il montaggio di questo apparecchio deve essere effettuato da un adulto (si consiglia 2).
18. Non introdurre mai nessun oggetto in nessuna apertura.
19. Tenere le mani a distanza da qualsiasi pezzo in movimento. Non mettere mai le mani o i piedi sotto il tapis roulant.
20. Il prodotto è destinato esclusivamente ad un uso domestico. Non utilizzare il prodotto in un contesto commerciale, locativo o istituzionale.
21. Utilizzare il prodotto all'interno, su una superficie piatta, al riparo dall'umidità e dalla polvere e in un'area spaziosa. Assicurarsi di disporre di uno spazio sufficiente per l'accesso ed il passaggio intorno all'apparecchio in tutta sicurezza. Lasciare una zona libera di sicurezza di 2m dietro al tappeto e di 0,65m da ciascun lato. Durante l'uso della macchina assicurarsi che lo spazio intorno alla macchina sia sempre sufficientemente sgombro. Non stoccare né utilizzare il prodotto all'esterno.

Vedere l'illustrazione sopra.



22. Non fare mai cadere liquidi sul tappeto. Suggerimento: se si beve correndo utilizzare una borraccia per sport con tappo richiudibile.
23. Non danneggiare mai il filo.
24. È responsabilità dell'utilizzatore verificare e avvitare tutte le parti dopo il montaggio e prima di ogni utilizzo del prodotto. Non lasciare che i dispositivi di regolazione superino i limiti. Sostituire immediatamente tutte le parti usurate o difettose.
25. Prima di ogni utilizzo, assicurarsi del perfetto allineamento e della centratura del tappeto rispetto al telaio.
26. Verificare la tensione del tappeto dopo 2 ore di utilizzo e in seguito ogni 10 ore (consultare il capitolo relativo alla manutenzione).
27. Verificare la lubrificazione del tappeto ogni 10 ore di utilizzo (consultare il capitolo relativo alla manutenzione).

Nota: il mancato rispetto della necessaria manutenzione regolare e preventiva può annullare la garanzia.

28. Non smontare e rimontare il prodotto.
29. In caso di guasto del prodotto, riportarlo al negozio Décathlon e non utilizzarlo più finché non sia stato completamente riparato. Utilizzare soltanto i pezzi di ricambio Décathlon.
30. Non posizionare il prodotto in un luogo umido (bordo di piscina, stanza da bagno….).
31. Peso massimo dell'utilizzatore: 130 kg - 286 lb

USO

Prima di utilizzare il tapis roulant, leggere attentamente quanto segue.

- Verificare che vi sia sufficiente circolazione d'aria durante tutto l'esercizio.
- Aumentare la velocità in modo progressivo.
- Prima di iniziare una sessione di allenamento assicurarsi che la clip della chiave di sicurezza sia accuratamente agganciata ai propri abiti e che sia correttamente inserita nella propria sede.
- Iniziare sempre in piedi sul poggiapiedi e non sul tappeto. Prima di camminare sul tappeto, attendere che la velocità raggiunga almeno 1 km/h. Non avviarlo mai a +3km/h.
- Alla fine dell'esercizio, attendere l'arresto completo del tappeto prima di scendere.
- Durante l'uso del tapis roulant non appendere asciugamani alla macchina.
- Per salire o scendere dalla macchina e per cambiare l'inclinazione o la velocità, servirsi sempre dell'appoggio e del manubrio.
- Questo tapis roulant è dotato di una chiave di sicurezza. Attaccare sempre la clip della chiave di sicurezza agli abiti, affinché si estragga completamente dalla console per arrestare la macchina in caso di necessità.
- Indossare scarpe da ginnastica con suole ad alto potere di aderenza. Per evitare di rovinare la macchina, assicurarsi che nelle suole non sia presente nessun residuo come ghiaia o sassi.
- Legarsi i capelli perché non diano fastidio durante l'esercizio.
- Non indossare abiti ampi che potrebbero essere di intralcio durante l'esercizio.
- A scopo protettivo ricoprire il pavimento sotto al prodotto con un apposito tappeto disponibile nei negozi Decathlon.
- Non fare mai salire più di una persona alla volta sul tapis roulant.
- Verificare che i lacci delle calzature non presentino alcun rischio di rimanere impigliati al tappeto in movimento
- Tenere sempre i bambini e gli animali domestici lontani dal prodotto.
- Questo prodotto non deve essere in nessun caso utilizzato per animali (ad es. addestramento di cani,...).
- Non utilizzare il prodotto se si è portatori di uno stimolatore cardiaco (PACE MAKER).
- Non fare mai funzionare il tappeto in posizione chiusa.

AVVERTENZA: se si provano vertigini, nausea, dolore al petto o qualsiasi altro sintomo anomalo, sospendere immediatamente l'esercizio e consultare il proprio medico prima di proseguire l'allenamento.

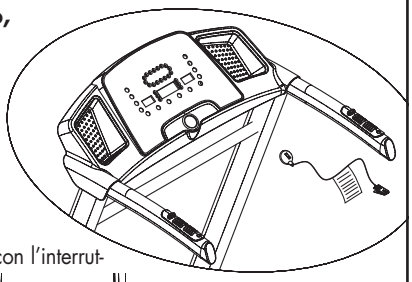
Consigli d'uso

- Dopo il montaggio lasciar girare il tappeto a vuoto per 20 minuti a10km/h affinché tutti i componenti si mettano in funzione.
- Durante le prime 2 ore di utilizzo, per assicurare il rodaggio del prodotto, non superare i 10 Km/h.
- Prima di iniziare il programma di esercizi, stirare sempre i muscoli. Scaldarsi lentamente camminando a bassa velocità. Aumentare progressivamente l'intensità dell'allenamento fino a raggiungere la cadenza di passo desiderata. Prima di terminare una sessione di esercizi, ridurre progressivamente la cadenza dei passi fino a una marcia tranquilla, per permettere alla frequenza cardiaca di diminuire fino a ritornare normale.

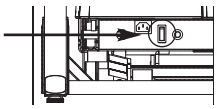
Prima di concludere una sessione di esercizi, procedere nel modo seguente:

1. Prima di terminare l'allenamento, concedersi del tempo per rallentare la cadenza dei passi, per tornare a riposo e permettere alla frequenza cardiaca di tornare normale.
2. Afferrare i manubri e premere il pulsante della velocità " - ". Rallentare il passo fino alla marcia semplice (1km/h)
3. Prima di scendere dal tapis roulant, verificare l'arresto completo del tappeto.

Alla fine di ogni esercizio, procedere sempre come segue:



1. Estrarre la chiave di sicurezza dalla console e conservarla in un luogo non accessibile ai bambini.
2. Fermare sempre la macchina con l'interruttore principale.



3. Togliere il cavo elettrico dalla presa di corrente. È particolarmente importante se non si utilizzerà la macchina per un periodo prolungato.
4. Posizionare e riporre sempre il cavo elettrico lontano da zone di passaggio.
5. Asciugare tutte le superfici della macchina con uno panno asciutto o un asciugamano, in particolare per rimuovere il sudore sui manubri, sul quadro di comando, sul tappeto e su qualsiasi altro componente della macchina.
6. Quando si ripone il tapis roulant, verificare il bloccaggio del pistone sinistro prima di spostarlo o di riporlo.
7. Non cercare di sollevare, di abbassare o di spostare il tapis roulant prima che quest'ultimo sia assemblato.

AVVERTENZA

Prima di cominciare qualsiasi programma di esercizio consultare il proprio medico. Ciò è particolarmente importante per le persone di più di 35 anni o con precedenti problemi di salute e che non abbiano praticato sport da diversi anni.
Leggere tutte le istruzioni prima dell'uso.

LA CONSOLE

Il TC 790 propone 9 programmi automatici preimpostati (4 programmi velocità e 5 programmi di inclinazione) nonché 1 programma legato alla frequenza cardiaca e 1 programma personale.

Ad eccezione del programma personale e cardiaco, è possibile selezionare 3 diversi livelli di difficoltà per programma.

Si ha la possibilità di accedere direttamente ad una velocità e/o ad una inclinazione predefinita tramite gli 8 pulsanti verticali contrassegnati da "***SPEED***" e "***INCLINE***" e indicanti una cifra.

I 4 pulsanti contrassegnati con +/- servono ad aumentare o diminuire ad incrementi di 0,1Km/h la velocità "***SPEED***" e l'inclinazione del tappeto "***INCLINE***" ad incrementi di 1 segmento da 1%. Le stesse funzioni di impostazione possono essere effettuate tramite i due pulsanti di regolazione che si trovano sui manubri sinistro e destro e contrassegnati con +/-.

Le informazioni sono presentate su 3 schermate.

Sinistra: inclinazione in 12 posizioni

Centro: Calorie, Distanza, Tempo, Pulsazioni, Giri di stadio da 400 metri.

Destra: velocità tra 1 Km/h e 18 Km/h

La chiave di sicurezza deve essere posizionata nel punto di colore giallo in basso al centro della console.

FUNZIONAMENTO DELLA CONSOLE

SCHERMATA DI SINISTRA

Indica permanentemente la posizione di inclinazione che può variare da 0 a 12 (cioè da 0 a 10%)

VISUALIZZAZIONE SCHERMATA CENTRALE

"TIME": durata dell'esercizio.

"DISTANCE": distanza percorsa in chilometri.

"CALORIES": Stima delle calorie consumate. *
Visualizzazione 1 = 1 cal.

"PULSE": indicazione della frequenza cardiaca misurata dai sensori del manubrio o quella della cintura toracica in dotazione al prodotto. *

**Attenzione: si tratta di una stima che non deve essere considerata in alcun modo come una garanzia medica.*

"LAP":
Indica il numero di giri di stadio effettuati.
Un giro di "stadio" equivale ad una distanza di 400m (0,25 miglia)

"SCAN" :
Scorrimento automatico di tutte le informazioni visualizzate sulla schermata centrale.
Espressione delle informazioni del contatore:
TIME : 88 :88 (minutes)
DISTANCE : 88.88 (km or miles)
CAL: 8888
PULSE : 888 (battements par minute)
LAP : 8888
La visualizzazione dell'informazione desiderata si seleziona con il pulsante "MODE"

VISUALIZZAZIONE SCHERMATA DI DESTRA

"SPEED": velocità di corsa sperimentata in chilometri/ora.
Visualizza la velocità del tappeto da 1km/h a 18km/h predefinita grazie al pulsante di regolazione della velocità a incrementi di 0,1 km/h.

PULSANTI

"START/STOP" :
1. Per interrompere l'esercizio, premere una volta "STOP".
   Per riprendere l'esercizio premere "START".
2. Per azzerare la sessione di allenamento, tenere premuto il pulsante "STOP" per 3 secondi.

"MODE" :
1. Per selezionare il programma e confermare la selezione di un valore.

SPEED " + " e " - ":
1. Durante l'impostazione dei parametri di allenamento: selezionare un programma o aumentare e diminuire la durata dell'allenamento.
2. Durante l'allenamento:
+ : aumenta la velocità del tappeto ad incrementi di 0,1 km/h.
- : diminuisce la velocità del tappeto con decrementi di 0,1 km/h.

INCLINE " + " e " - ":
1. Durante l'impostazione dei parametri di allenamento selezionare un programma.
2. Durante l'allenamento:
+ : aumenta l'inclinazione della superficie di corsa ad incrementi di 1.
- : diminuisce l'inclinazione della superficie di corsa con incrementi di 1.

VISUALIZZAZIONE STADIO:
Serve a misurare il numero di giri di stadio (400 m o 0,25 miglia) effettuati durante l'esercizio.
Quando tutte le spie rosse sono accese attorno al giro di stadio, saranno stati percorsi 400m.

FUNZIONAMENTO DEL TAPIS ROULANT

AVVIO SEMPLIFICATO:

Fissare la chiave di sicurezza agli abiti tramite la pinza. Questa operazione è obbligatoria per la propria sicurezza in quanto, una volta estratta la chiave, il tappeto si arresta istantaneamente.

Dopo avere inserito la chiave di sicurezza, il modo più semplice per iniziare l'allenamento consiste nel premere il pulsante "***START***". Dopo un conteggio alla rovescia di 3 secondi il tappeto si avvia ad una velocità di 1 km/h nel programma ***MANUALE***.
Scelta della velocità:
La velocità può essere scelta in tre diversi modi

1) Pulsanti "+/- SPEED" della console; per regolare la velocità, premere "**+/- SPEED**". Ogni pressione di questo pulsante permette di regolare la velocità ad incrementi di 0,1 km/h

2) Pulsante della velocità sul manubrio destro; la stessa funzione si ottiene con il pulsante " +/- " posizionato sul manubrio destro.

3) Pulsanti di "Accesso diretto alle velocità"; sono i 4 pulsanti verticali contrassegnati con i valori di velocità preselezionati.
Per scegliere una velocità preselezionata, premere il pulsante corrispondente alla velocità desiderata ***4Km/h, 8Km/h, 12Km/h o 16km/h***
È poi possibile regolare la velocità in modo più preciso con i pulsanti "SPEED +" e "-" della console o del manubrio destro.

Scelta dell'inclinazione:
Seguire la stessa logica di regolazione della velocità utilizzando i pulsanti "***+/- INCLINE***" della console o del manubrio sinistro.

Pulsanti "Accesso diretto alle inclinazioni":
Sono i 4 pulsanti verticali contrassegnati con i valori di inclinazione preselezionati.

Per scegliere un'inclinazione preselezionata, premere il pulsante corrispondente nella posizione di inclinazione scelta ***4, 6, 8 o 10***

È poi possibile regolare l'inclinazione in modo più preciso con i pulsanti "***INCLINE +/-*** " della console o del manubrio sinistro.

I PROGRAMMI

Ogni programma preselezionato (da P1 a P9) è composto da 10 segmenti per i quali sono definiti una velocità o inclinazione. In questi programmi possono essere regolate solo la durata e l'intensità.
Il programma "USER" consente di parametrare individualmente ciascuno dei segmenti sulla durata, la velocità e l'inclinazione.
Il programma HRC prevede una selezione della frequenza cardiaca e di una velocità massima da non superare.

Selezione dei programmi da P1 a P9, USER, HRC:

Accendere il tappeto e selezionare un programma con:

a) "***+/- SPEED***" della console o +/- del ***pulsante di regolazione del manubrio destro***
b) "***+/- INCLINE***" della console o +/- del ***pulsante di regolazione del manubrio sinistro***
Il programma scelto viene visualizzato sulla schermata centrale: ***da P1 a P9, USER, HRC***
c) confermare la propria scelta con "***MODE***"

Impostazione dei parametri dei programmi P1-P9:
Quindi è possibile scegliere tra tre livelli di intensità per programma da "***L1 a L3***" (visualizzazione sulla schermata centrale) utilizzando la stessa logica e gli stessi pulsanti della selezione dei programmi.

Confermare la propria scelta con "***MODE***"

Scelta della durata dell'esercizio:
L'ultima operazione prima di iniziare l'allenamento per programma consiste nello scegliere la durata.
Per farlo, utilizzare la stessa logica e gli stessi pulsanti di selezione della velocità.
Oltre al tempo totale dell'esercizio si definisce così anche la durata di ciascuno dei 10 segmenti.
Es. Durata totale scelta = 30 minuti, durata di ogni segmento = 3 minuti.
Durata totale scelta = 60 minuti, durata di ogni segmento = 6 minuti.
Il passaggio da un segmento all'altro è annunciato da un segnale acustico.

Programma MANUALE:

Il programma MANUALE può essere selezionato premendo START dopo avere inserito la chiave di sicurezza.
Il programma MANUALE vi offre la possibilità di fissarvi un obiettivo di TEMPO.

Per fissare il vostro obiettivo:
1. Premete MODE
2. Impostate il tempo di corsa desiderato usando i tasti "+/-" (da 1 a 99 min.).
3. Premete START per iniziare l'esercizio. Il conteggio dell'obiettivo fissato inizierà all'avviamento dell'esercizio.
4. Durante l'esercizio, è possibile fare variare la velocità e l'inclinazione premendo i tasti "+/-".

Programme 5KM "P9":

Questo programma conduce su un percorso predefinito con una distanza di 5 chilometri ed il profilo di inclinazione. Si arresterà automaticamente quando la distanza sarà stata percorsa. L'impostazione dei parametri di un obiettivo di durata o delle calorie non è possibile in P9. Al contrario è possibile variare la distanza da percorrere tra 1 e 10Km.

Programma UTENTE "U1" (USER):

a) Selezionare il programma utente "***U1*** " nello stesso modo degli altri programmi utilizzando i pulsanti "+/-" e confermando con "***MODE***".

b) Immettere quindi con "+/-" la durata del programma.

c) Immettere la velocità per ogni segmento del programma uno dopo l'altro con i pulsanti "***+/- SPEED***", seguita dalla selezione dell'inclinazione con il pulsanti "***+/- INCLINE*** ". Confermare la selezione con "***MODE***" e procedere al segmento successivo fino all'impostazione dei 10 segmenti del programma.
È ora possibile iniziare l'allenamento premendo "***START***".

d) Per apportare modifiche al proprio programma UTENTE "***U1***", selezionarlo come descritto al punto a) e scegliere i segmenti da modificare tramite "***MODE***". Modificare i valori con + /- e confermare la propria scelta con "***MODE***". Iniziare la sessione di allenamento con "***START***".

Programma CARDIO TRAINING "HRC (Heart Rate Controlled):

a) Selezionare il programma " ***HRC***" come descritto in precedenza e confermare con "***MODE***".

b) Immettere l'età con i pulsanti " +/-" seguiti dal pulsante MODE. La console indicherà sulla schermata di destra un valore predefinito corrispondente al 60% della fréquenza cardiaca massima* per l'età selezionata.

* Attenzione: si tratta di una stima e non deve essere considerata in alcun modo come una garanzia medica. Consultare un cardiologo per ottenere valori personalizzati!

c) Questo passaggio propone la definizione della frequenza cardiaca scelta. Selezionarla con i pulsanti "+/-" e procedere con "***MODE***".

d) Immettere ora la velocità massima che non si desidera superare con "+/-" e premere "***MODE***" per proseguire con l'impostazione dei parametri. Il tappeto non oltrepasserà mai tale velocità, nemmeno se la frequenza cardiaca si situa al di sotto del valore indicato nel passaggio c).

e) Nell'ultimo passaggio dell'impostazione dei parametri immettere il tempo desiderato per l'esercizio con "+/-" e confermare tramite "***MODE*** " seguito da " ***START***" per avviare la sessione di allenamento.

Nota:

all'avvio del programma "***HRC*** ", si ha sempre una fase di riscaldamento di 3 minuti a 3Km/h e a 5 posizioni di inclinazione.
Solo dopo questa fase inizia la misurazione della frequenza cardiaca!
La frequenza cardiaca sarà misurata ogni 5 - 10 secondi. Se è inferiore a quella impostata il tappeto aumenterà la velocità di 0,2Km/h ad ogni misurazione. Dopo avere aumentato la velocità di 1Km/h il programma aumenterà di una posizione l'inclinazione per arrivare alla frequenza impostata.

Se la frequenza cardiaca supera il valore impostato, la velocità verrà diminuita di 0,4 Km/h ad ogni misurazione. Anche l'inclinazione verrà diminuita di una posizione ogni 2 Km/h.

Se la console non riceve segnale cardiaco per 30 secondi il tappeto si fermerà automaticamente.
Si consiglia pertanto l'utilizzo della cintura cardiaca per assicurare un flusso di informazioni affidabile tra il cuore e la console del tappeto.

CINTURA CARDIOFREQUENZIMETRO

1. Parti e componenti

Trasmettitore

Cintura elastica

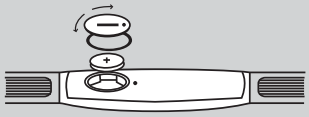
Pile al litio CR2032 3V

Guarnizione di tenuta

Coperchio di chiusura del vano batterie

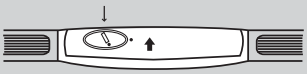
2. Inserimento della pila

• Inserire la pila CR2032 in dotazione come illustrato di seguito.



• Inserire per prima cosa la pila con il polo + verso l'alto.

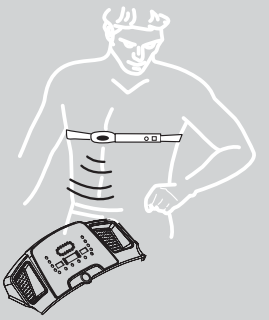
• Posizionare la guarnizione ed il coperchio di chiusura con i due punti piccoli allineati. Chiudere con una moneta.



Importante!
Verificare che il coperchio di chiusura sia ben serrato (circa 1/2 di giro) per evitare il passaggio della traspirazione o dell'acqua.

3. Utilizzo della cintura

• Prima di posizionare il trasmettitore sul petto, umidificare i due elettrodi con acqua o gel a base d'acqua per garantire la corretta trasmissione del segnale.



• Sistemare la cintura cardiofrequenzimetro sul petto o sui muscoli pettorali, direttamente sotto allo sterno, con il vano batterie orientato verso l'interno.

• Regolare la cintura affinché il trasmettitore conservi sempre un buon contatto con la pelle. Non stringerla troppo per evitare difficoltà di respirazione.

• Se la cintura cardiofreqenzimetro è aperta o posizionata male si rischia di ottenere una lettura errata o irregolare. Si può verificare il corretto funzionamento e posizionamento del trasmettitore durante l'esercizio tramite la spia rossa. Esso deve funzionare in modo regolare.

CALCOLO DEL PROPRIO INDICE DI MASSA CORPOREA

È possibile calcolare il proprio indice di massa corporea e valutare così il proprio stato di forma e la sua evoluzione nel tempo.

a) Selezionare la funzione ***"body"*** come gli altri programmi utilizzando i pulsanti ***"+/-"*** e confermare premendo ***"MODE"***.

b) Inserire la propria altezza (130 – 240 cm) utilizzando i pulsanti ***"+/-"*** e confermare premendo ***"MODE"***.

c) Inserire il proprio peso (23 - 180 kg) utilizzando i pulsanti ***"+/-"*** e confermare premendo ***"MODE"***.

Classificazione	Indice di massa corporea
Sottopeso	< 18,5
Normale	18.5 - 24.9
Sovrappeso	25 – 29.9
Obesità	≥ 30

FUNZIONE PAUSA:
In qualsiasi momento il tappeto può essere messo in PAUSA premendo UNA VOLTA su "STOP". Ripartirà con la stessa programmazione del momento dell'arresto utilizzando "START".

FUNZIONE DI AZZERAMENTO "RESET":
Premendo a lungo il pulsante "RESET" la console viene azzerata.

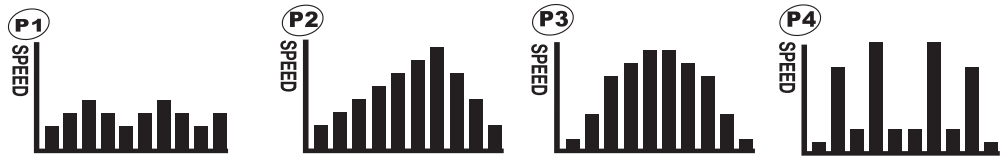
Arresto: la console si arresta autonomamente al termine dei 1 minuti di inattività sul tappeto.

INFORMAZIONI RELATIVE AI PROGRAMMI PREIMPOSTATI

Le informazioni che seguono sono di ordine generale e devono essere considerate solo a titolo indicativo. Adattare quindi le raccomandazioni alle proprie necessità personali di rimessa in forma e di divertimento.

Il tappeto per la corsa dispone di una memoria con cinque programmi di allenamento predefiniti. Durante l'utilizzo di un programma il tapis roulant modifica automaticamente la velocità.

	Programma velocità												**Programma inclinazione**														
Programmi	P1			P2			P3			P4			P5			P6			P7			P8			P9(5km)		
Livello di intensità	L1	L2	L3	L1	L2	L3	L1	L2	L3	L1	L2	L3	L1	L2	L3	L1	L2	L3	L1	L2	L3	L1	L2	L3	L1	L2	L3
Segmento 1	2	4	6	3	5	8	2	4	6	1	4	6	2	3	4	2	3	4	1	2	3	1	2	3	2	3	4
Segmento 2	3	5	7	4	6	9	4	6	8	7	10	12	3	4	5	3	4	5	3	4	5	7	8	9	4	5	6
Segmento 3	4	6	8	5	7	10	7	9	11	2	5	7	4	5	6	4	5	6	6	7	8	2	2	2	6	7	8
Segmento 4	3	5	7	6	8	11	8	10	12	9	12	14	3	4	5	5	6	7	7	8	9	9	10	11	8	9	10
Segmento 5	2	4	6	7	9	12	9	11	13	2	5	7	2	3	4	6	7	8	8	9	10	2	3	4	7	8	9
Segmento 6	3	5	7	8	10	13	9	11	13	2	5	7	3	4	5	7	8	9	8	9	10	2	3	4	6	7	8
Segmento 7	4	6	8	9	11	14	8	10	12	9	12	14	4	5	6	8	9	10	7	8	9	9	10	11	5	6	7
Segmento 8	3	5	7	7	9	12	7	9	11	2	5	7	3	4	5	6	7	8	6	7	8	2	2	2	4	5	6
Segmento 9	2	4	6	5	7	10	4	6	8	7	10	12	2	3	4	4	5	6	3	4	5	7	8	9	3	4	5
Segmento 10	3	5	7	3	5	8	2	4	6	1	4	6	3	4	5	2	3	4	1	2	3	1	2	3	2	3	4



Programma P1 e P5:
CARDIOTRAINING

Programma P2 e P6:
PERDITA DI PESO

Programma P3 e P7:
PERDITA DI PESO

Programma P4 e P8:
A INTERMITTENZA

Programma P9:
CARDIOTRAINING

L'ALLENAMENTO CARDIO-TRAINING

L'allenamento cardio-training è di tipo aerobico (sviluppo in presenza di ossigeno) e consente di migliorare la capacità cardiovascolare. Più precisamente si migliora la tonicità del gruppo cuore/vasi sanguigni. L'allenamento cardio-training porta l'ossigeno dell'aria respirata ai muscoli. È il cuore che invia questo ossigeno a tutto il corpo ed in particolare ai muscoli che lavorano.

PRINCIPI GENERALI DI CARDIO-TRAINING

Se si è al primo utilizzo, iniziare ad allenarsi per diversi giorni con una resistenza bassA, senza forzare e prendendosi il necessario tempo di riposo. Aumentare progressivamente il numero o la durata delle sessioni.

Mantenimento/Riscaldamento: sforzo progressivo a partire da 10 minuti.
Per un lavoro di mantenimento che ha lo scopo di mantenere la forma o per una rieducazione, è possibile allenarsi tutti i giorni per una decina di minuti. Questo tipo di esercizio sveglierà i muscoli e le articolazioni o potrà essere utilizzato come riscaldamento in vista di un'attività fisica.
Per aumentare la tonicità delle gambe, scegliere una maggiore resistenza e aumentare il tempo dell'esercizio.
Naturalmente, si può far variare la resistenza durante tutta la sessione di allenamento.

Lavoro aerobico per la messa in forma: sforzo moderato per un tempo abbastanza lungo (da 35 min a 1 ora).
Se si desidera perdere peso, questo tipo di esercizio, abbinato a una dieta, è l'unico modo per aumentare la quantità di energia consumata dall'organismo. Per fare questo, è inutile forzare oltre i propri limiti. È la regolarità dell'allenamento che permetterà di ottenere i migliori risultati.
Scegliere una resistenza relativamente bassa ed effettuare l'esercizio al proprio ritmo ma come minimo per 30 minuti. Questo esercizio deve fare apparire un leggero sudore sulla pelle ma non deve in nessun caso togliere il fiato. È la durata dell'esercizio, su un ritmo lento che richiederà all'organismo di attingere la propria energia dai grassi a condizione di correre per più di una trentina di minuti, minimo tre volte a settimana.

Allenamento aerobico per la resistenza: sforzo sostenuto per 20/40 minuti.
Questo tipo di allenamento mira a un rafforzamento significativo del muscolo cardiaco e migliora l'attività respiratoria.
La resistenza viene aumentata all'aumentare della respirazione durante l'esercizio. Il lavoro sotto sforzo è più sostenuto del lavoro per la rimessa in forma.
Mano a mano che gli allenamenti procedono, è possibile mantenere questo sforzo più a lungo, con un ritmo migliore o con una resistenza superiore.
È possibile allenarsi come minimo tre volte a settimana per questo tipo di allenamento.
L'allenamento con un ritmo più forzato (lavoro anaerobico e lavoro in zona rossa) è riservato agli atleti e necessita di una preparazione idonea.
Dopo ogni allenamento, dedicare alcuni minuti a marciare diminuendo la velocità e la resistenza per tornare alla calma e riportare progressivamente l'organismo a riposo.

LE FASI DELL'ATTIVITÀ FISICA

A Fase di riscaldamento: sforzo progressivo.

Il riscaldamento è la fase preparatoria per qualsiasi sforzo e permette di ESSERE NELLE CONDIZIONI OTTIMALI per iniziare uno sport. Si tratta di un METODO DI PREVENZIONE CONTRO GLI INCIDENTI TENDINO-MUSCOLARI. Presenta due aspetti: RISVEGLIO DEL SISTEMA MUSCOLARE, RISCALDAMENTO GLOBALE.

1) Il risveglio del sistema muscolare si effettua durante una SEDUTA DI STRETCHING SPECIFICO che deve permettere di PREPARARSI ALLO SFORZO: viene messo in gioco ogni gruppo muscolare, le articolazioni sono sollecitate.
2) Il riscaldamento globale permette di mettere progressivamente in azione il sistema cardio-vascolare e respiratorio allo scopo di permettere una migliore irrorazione dei muscoli ed un migliore adattamento allo sforzo. Deve essere sufficientemente lungo: 10 min per un'attività sportiva di divertimento, 20 min per un'attività sportiva di competizione. Si noti che il riscaldamento deve essere più lungo: a partire da 55 anni, il mattino.

B Allenamento

L'allenamento è la fase principale dell'attività fisica. Grazie all'allenamento REGOLARE, è possibile migliorare la propria condizione fisica.
- Lavoro anaerobico per sviluppare la durata.
- Lavoro anaerobico per sviluppare la resistenza cardio-polmonare.

C Ritorno alla calma

Corrisponde allo svolgimento di un'attività di debole intensità, è la fase progressiva di "riposo". IL RITORNO ALLA CALMA assicura il ritorno "alla normalità" del sistema cardio-vascolare e respiratorio, del flusso sanguigno e dei muscoli (che consente di eliminare effetti collaterali quali l'acido lattico, il cui accumulo è una delle principali cause di dolori muscolari, ossia crampi e indolenzimenti).

D Stretching

Lo stretching deve seguire la fase del ritorno alla calma, durante la quale le articolazioni sono riscaldate, allo scopo di ridurre i rischi di lesioni. Stirarsi dopo uno sforzo: riduce la RIGIDITÀ MUSCOLARE dovuta all'accumulo di ACIDO LATTICO, "stimola" la CIRCOLAZIONE SANGUIGNA.

MANUTENZIONE

ALLINEAMENTO DEL TAPPETO

È necessario assicurarsi che il tappeto sia sempre perfettamente centrato. Lo stile di corsa e una superficie non piana possono essere all'origine di un decentramento del tappeto. Se si verifica, saranno necessarie leggere regolazioni delle due viti dietro alla macchina.

1. Premere il pulsante "START" per avviare il tappeto; quindi, aumentare la velocità a 5 km/h (3 mph)
2. Posizionarsi dietro alla macchina per valutare la direzione in cui piega il tappeto.
3. Se il tappeto piega verso sinistra, girare la vite di regolazione sinistra di un quarto di giro in senso orario e la vite di regolazione destra di un quarto di giro in senso antiorario.
4. Se il tappeto piega verso destra, girare la vite di regolazione destra di un quarto di giro in senso orario e la vite di regolazione sinistra di un quarto di giro in senso antiorario.
5. Osservare l'allineamento del tappeto per due minuti e ripetere i passaggi 3, 4 e 5, se necessario.

Fig. A

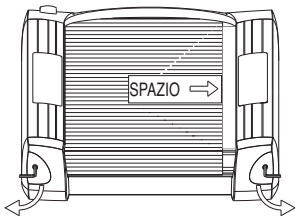
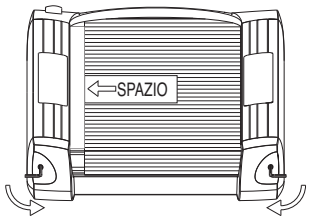
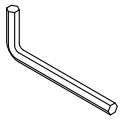


Fig. B





REGOLAZIONE DELLA TENSIONE DEL TAPPETO

Occorre procedere ad un'impostazione della tensione del tappeto dal momento in cui esso inizia a slittare sui rulli. Questa operazione aumenta la durata di vita dei componenti della macchina.

Verificare la tensione del tappeto dopo 2 ore di utilizzo e in seguito ogni 10 ore

Quando si regola la tensione del tappeto, mantenerlo il più lento possibile.

1. Premere il pulsante "START" per avviare il tappeto; quindi, aumentare la velocità a 5 km/h (3 miglia/h).
2. Ruotare le due viti di regolazione in modo uguale di circa un quarto di giro in senso orario.
3. Rallentare il tappeto tenendo il manubrio, esercitando più peso di quando si cammina normalmente (come se si camminasse in discesa). Se si rallenta il tappeto troppo in fretta, esso rischia di slittare.
4. Se il tappeto slitta, serrare la vite di regolazione di un quarto di giro in senso orario e, in caso di bisogno, ripetere i passaggi 2 e 3.

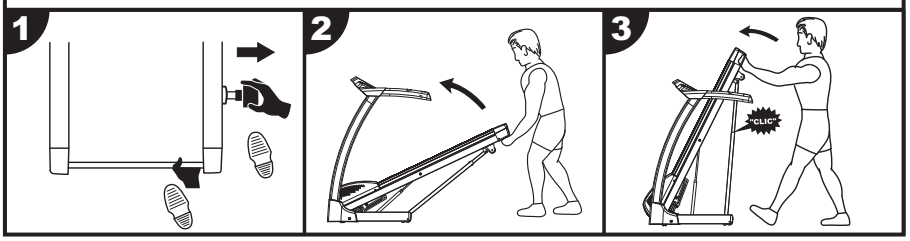
Assicurarsi sempre di non serrare eccessivamente la tensione del tappeto.

PULIZIA

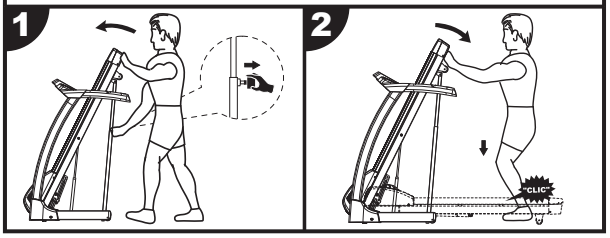
Prima di procedere alla pulizia, verificare che la macchina sia spenta e la spina staccata.
Per spolverare la macchina, utilizzare un aspirapolvere e pulire accuratamente tutti i componenti visibili.
Per eliminare un'eventuale patina di sporco utilizzare un panno umido.
Non immergere mai alcun componente della macchina in nessun liquido.

APERTURA/CHIUSURA

APERTURA



CHIUSURA



LE OPERAZIONI DI CHIUSURA E APERTURA DEL TAPPETO SI FANNO CON IL TAPPETO FERMO E STACCATO DALLA CORRENTE.

Per piegare il tappeto:

Disegno 1: mettevi dietro il tappeto, con i piedi sul pavimento. Il piede sinistro è dietro il nastro di corsa e il piede destro è sulla destra del nastro di corsa.
Mettere la mano sinistra sotto il nastro di corsa e tirare con la mano destra la rotella per sbloccarla.
La rotella è situata a destra del nastro scorrevole.
Cominciare a sollevare il tappeto di alcuni centimetri tenendo la rotella tirata. Le gambe sono piegate e la schiena dritta.

Disegno 2: Mettete entrambe le mani sotto il nastro di corsa, le gambe sono piegate e la schiena dritta e potete sollevare completamente il tappeto.

Disegno 3: Il tappeto sarà bloccato in posizione verticale quando avrete superato il "clic" di bloccaggio. Se il tappeto non si blocca, abbassatelo di alcuni centimetri e ricominciate l'operazione con le gambe flesse e la schiena dritta.

Per aprire il tappeto:

Disegno 1: Con la mano destra spingete leggermente il tappeto in avanti, mantenete questa pressione mentre la mano destra va a sbloccare la rotella.

Disegno 2: Mettete entrambe le mani sotto il nastro di corsa, il tappeto può essere aperto Potete accompagnare la discesa del tappeto non dimenticando di piegare le gambe e di tenere la schiena dritta.

MANUTENZIONE

SPOSTAMENTO

Attenzione, questo prodotto è pesante (>87 kg). Prima di spostarlo verificare di avere la corporatura e la forza idonei! Il tapis roulant è dotato di ruote per il trasporto per un facile spostamento.

Prima di spostare la macchina, verificare che l'interruttore principale sia in posizione "0" e che la spina sia stata tolta dalla presa di corrente.
Sollevare il telaio del tappeto e spostarlo nel punto desiderato.

Prima di riporre o di spostare il tapis roulant, verificare il bloccaggio del pistone di sinistra.

Far basculare il tappeto verso di sé al fine di posizionarlo sulle rotelle per il trasporto.

Durante lo spostamento fare attenzione a non schiacciare il filo elettrico collegato al tappeto. Si consiglia di avvolgerlo ad un montante laterale affinché resti sopra al prodotto durante lo spostamento. Una volta posizionato nel luogo desiderato bloccare il tappeto tramite il piede ed abbassarlo fino al completo contatto con il suolo.

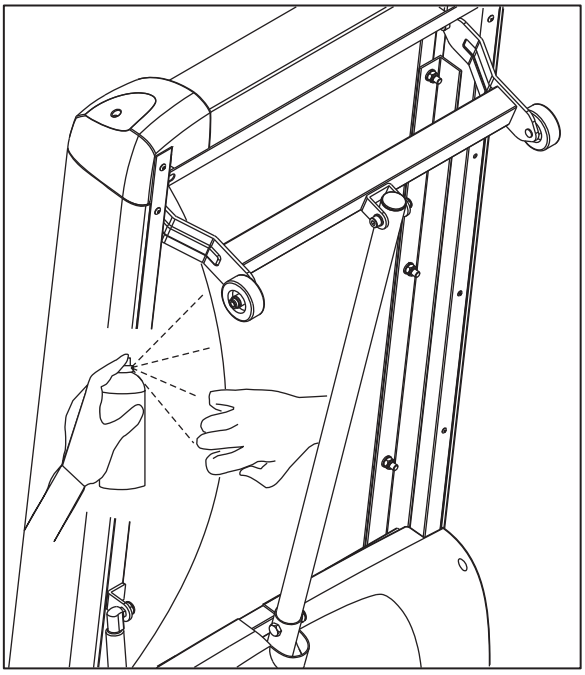
Attenzione, dopo qualsiasi spostamento del prodotto, prima di utilizzarlo, si consiglia di effettuare una regolazione orizzontale.

LUBRIFICAZIONE DEL TAPPETO

Spegnere il tapis roulant con l'interruttore principale e togliere la spina dalla presa di corrente.
Rialzare con precauzione la macchina per metterla in posizione verticale.

Pulizia:

Staccare con le mani il nastro di corsa dalla tavola del tappeto (vedere il disegno a fianco) e passare un panno asciutto per pulire l'interno del nastro facendolo scorrere manualmente. In questo modo verrà pulita l'intera superficie.



Lubrificazione:

Staccare con le mani il tappeto dalla tavola (vedere il disegno a fianco). Vaporizzare sull'interno del nastro un leggero strato di silicone facendolo ruotare manualmente fino a quando sarà stata ricoperta l'intera superficie.

Una lubrificazione corrisponde a 5 - 10 ml di silicone. Una quantità eccessiva di silicone creerebbe problemi di funzionamento al prodotto.

Attenzione:
Non applicare il silicone sulla superficie di corsa.
Se il silicone fuoriesce dai bordi del tappeto, asciugarlo per evitare di scivolare.
Tenere questo prodotto lontano dagli occhi e dalla bocca poiché è tossico.
Verificare la lubrificazione del tappeto ogni 10 ore.

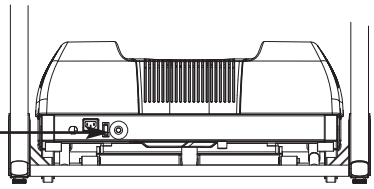
Nota:
Con il prodotto viene fornito in dotazione un flacone di silicone. Per gli acquisti successivi rivolgersi ad un produttore di silicone in spray o contattare il negozio Décathlon.

Dopo la vaporizzazione rimettere il tapis roulant in posizione orizzontale e lasciarlo girare per qualche minuto. Se il silicone fuoriesce dai bordi del tappeto, asciugarlo per evitare di scivolare.
Se i bordi del tappeto sono usurati, verificarne l'allineamento prima di utilizzarlo di nuovo (vedere a pagina 20).
Se le cuciture si strappano, interrompere l'utilizzo dell'apparecchio e contattare il proprio negozio Décathlon.

Nota:
per il liquido al silicone appropriato, contattare il proprio negozio Décathlon

DIAGNOSI DELLE ANOMALIE CON CODICI DI ERRORE:

PROBLEMA: il prodotto non si accende



1 - Verificare che l'interruttore principale del tappeto sia correttamente in posizione 1
2 - Verificare che il filo elettrico sia ben connesso ad entrambe le estremità (tappeto e presa).
3 - Verificare che la presa del settore funzioni correttamente (installare una lampada).
4 - Verificare e premere l'interruttore automatico del tappeto se è scollegato
5 - Se tutto è regolare ed il problema persiste, contattare il proprio negozio.

PROBLEMA: il prodotto si accende ma il nastro non gira

1 - Verificare che la chiave di sicurezza sia ben inserita nella console
2 - È stato utilizzato il pulsante "START" per partire?
3 - Se tutto è regolare ed il problema persiste, contattare il sevizio post-vendita del proprio negozio.

PROBLEMA: la velocità del nastro per la corsa non è costante

1 - Si utilizza una prolunga: se sì, toglierla e provare di nuovo.
2 - Verificare che il filo elettrico sia ben connesso ad entrambe le estremità (tappeto e presa)
3 - Verificare che il tappeto non sia né troppo né troppo poco teso (vedere le istruzioni a pag. 72)
4 - Verificare che il tappeto sia sempre lubrificato (vedere le istruzioni a pagina 73)
5 - Se tutto è regolare ed il problema persiste, contattare il proprio negozio.

PROBLEMA: il prodotto fa rumore

1 - Verificare che il tappeto sia ben centrato (vedere le istruzioni a pagina 72)
2 – Verificare che il tappeto sia ben teso (vedere le istruzioni a pagina 72)
3 – Verificare che l'interno del tappeto sia ben pulito (vedere le istruzioni a pagina 73)
4 - Se tutto è regolare ed il problema persiste, contattare il proprio negozio.

PROBLEMA: il prodotto visualizza E1

1. Quando la console visualizza E1 estrarre la chiave di sicurezza e reinserirla per riavviare il tapis roulant.
2. Se il codice di errore E1 è ancora presente, interrompere l'alimentazione e scollegare il prodotto per 30 secondi quindi ricollegarlo e riattivare l'alimentazione.
3. Se il codice di errore E1 è sempre presente dopo l'azzeramento, verificare tutti i collegamenti elettrici (filo di alimentazione e presa + filo di alimentazione e tapis roulant). Se tutto è regolare ed il codice di errore E1 persiste, contattare il proprio negozio.

PROBLEMA : il prodotto visualizza E4

Durante il programma BODY MASS, il ritmo cardiaco non è stato individuato per 25 secondi consecutivi.
Estrarre la chiave di sicurezza e reinserirla, quindi rilanciare il programma BODY MASS.

Se il codice di errore E4 è ancora presente, verificare il corretto utilizzo nel capitolo Problemi legati al cardiofrequenzimetro.

Se il codice di errore E4 è sempre presente, contattare il proprio negozio.

PROBLEMA: il prodotto visualizza E6/E7

1. Estrarre la chiave di sicurezza e reinserirla per riavviare il tapis roulant.
2. Se il codice di errore E6/E7 è ancora presente, interrompere l'alimentazione e scollegare il prodotto per 30 secondi quindi ricollegarlo e riattivare l'alimentazione.
3. Se il codice di errore E6/E7 è ancora presente, seguire la procedura indicata di seguito per reinizializzare i valori di inclinazione;

Quando l'inclinazione è ferma in una posizione inferiore alla posizione di inclinazione media: tenere premuti simultaneamente il pulsante mode e il pulsante **+** dell'inclinazione. Il prodotto si solleverà. Smettere di premere i pulsanti quando l'inclinazione supera la posizione di inclinazione media.

Quando l'inclinazione è ferma in una posizione superiore alla posizione di inclinazione media: tenere premuti simultaneamente il pulsante mode e il pulsante **-** dell'inclinazione. Il prodotto si abbasserà. Smettere di premere i pulsanti quando l'inclinazione è inferiore alla posizione di inclinazione media.

Note : se il prodotto non cambia inclinazione tenendo premuti simultaneamente i pulsanti sopra indicati, contattare il proprio negozio.

Infine, interrompere l'alimentazione e scollegare il prodotto per 30 secondi quindi ricollegarlo e riattivare l'alimentazione. Il messaggio E6/E7 dovrebbe scomparire.

4. Se il codice di errore E6/E7 è ancora presente, contattare il proprio negozio.

RISOLUZIONE DEI PROBLEMI LEGATI AL CARDIOFREQUENZIMETRO

Verificare l'assenza di sorgenti di interferenza nel luogo in cui viene effettuato l'allenamento, e cioè: illuminazione fluorescente, computer o apparecchi dotati di un motore potente. In effetti, questi elementi sono suscettibili di provocare letture irregolari della frequenza cardiaca.

SENSORE DI PULSAZIONI DEI MANUBRI

È possibile che si verifichi una lettura irregolare nelle seguenti condizioni:

- I rilevatori di pulsazioni sono stati afferrati troppo fermamente. Provare a tenerli serrandoli moderatamente.
- Respirazione profonda durante l'esercizio.
- Ghiere che comprimono le dita.
- Le mani sono secche o fredde. Provare a inumidire i palmi delle mani e sfregarle l'una contro l'altra per riscaldarle.
- Per chiunque soffra di una forte aritmia cardiaca.
- Per chiunque soffra di arteriosclersi o di disturbi della circolazione sanguigna periferica.
- Per chiunque abbia una pelle particolarmente spessa a livello dei palmi dove viene misurata la frequenza cardiaca.

CINTURA CARDIOFREQUENZIMETRO

PROBLEMA: assenza di lettura della frequenza cardiaca

- Se si utilizza la cintura cardio è possibile che il contatto tra gli elettrodi e la pelle sia troppo debole. Umidificare di nuovo gli elettrodi con l'acqua.
- La cintura cardio non è posizionata correttamente. Riposizionare la cintura cardio. Potrebbe essere necessario procedere a prove di sistemazione e posizionamento.
- Verificare che la distanza tra la cintura cardio e la console non superi quella raccomandata (circa 1 metro).

È possibile che la pila della cintura cardio sia scarica. Recarsi presso il proprio negozio Décathlon o in un'oreficeria per sostituirla.

PROBLEMA: lettura irregolare o incoerente.

- All'origine del problema sono spesso elettrodi asciutti o mal posizionati, gli elettrodi in gomma devono essere umidi per un funzionamento perfetto. Provare ad umidificarli maggiormente e richiudere la cintura pettorale.

Se la guida alla risoluzione dei problemi non consente di risolvere il problema del prodotto, interromperne l'utilizzo e scollegare l'alimentazione elettrica.

Contattare il proprio negozio Décathlon per qualsiasi assistenza.

GARANZIA COMMERCIALE

DOMYOS garantisce questo prodotto e la manodopera in condizioni normali d'uso, per 5 anni per la struttura e 2 anni per i pezzi di usura e la manodopera a partire dalla data di acquisto, per la quale fa fede la data sullo scontrino di cassa. La garanzia si applica solo al primo acquirente.

L'obbligo di DOMYOS in virtù di questa garanzia si limita alla sostituzione o alla riparazione del prodotto, a discrezione di DOMYOS.

Tutti i prodotti ai quali si applica la garanzia devono essere ricevuti da DOMYOS in uno dei centri autorizzati (1 negozio DECATHLON), in porto assegnato, accompagnati da una valida prova di acquisto.

Questa garanzia non si applica in caso di:
- Danno causato dal trasporto
- Utilizzo non corretto o utilizzo anomalo
- Montaggio non corretto
- Manutenzione non corretta
- Riparazioni effettuate da tecnici non autorizzati da DOMYOS
- Utilizzo a fini commerciali del prodotto in questione

Questa garanzia commerciale non esclude la garanzia legale applicabile secondo i paesi e/ o le province

OXYLANE - 4 BOULEVARD DE MONS – BP299 – 59665 VILLENEUVE D'ASCQ – Francia -